

УДК 613.2 – 057.875

МАРИНА ГРИНЬОВА

НАТАЛІЯ КОНОВАЛ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ВПЛИВ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкриваються сутність і зміст поняття «збалансоване харчування» та розглянуті шляхи впливу збалансованого харчування на розумові здібності та фізичний стан студентської молоді, з'ясовується питання і розглядається проблематика збалансованого харчування студентів у Полтавських вищих навчальних закладах із урахуванням сучасних досягнень нутриціології.

***Ключові слова:** харчування, їжа, здоров'я, здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, розумова діяльність.*

Постановка проблеми. Останнім часом все гострішою стає проблема раціонального та збалансованого харчування дітей, зокрема старшого віку, тобто студентів. Сучасний темп життя та ритм навчання перешкоджає реалізації нормального щодобового раціону студента.

Студентська молодь є специфічною верствою молодого населення країни, особливості способу життя якого потрібно враховувати.

Як відомо, розумова діяльність «коштує» нам менше калорій, ніж фізична, а останнім часом організатори навчального процесу впроваджують елементи комбінованого підходу до навчання, чергуючи академічні години з годинами спорту. Об'єктивно важко, але необхідно організувати кожен навчальний день таким чином, щоб він відповідав переліку необхідних для вживання харчових продуктів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковим обґрунтуванням ефективного використання харчування як фактора збереження здоров'я людини і профілактики захворювань є теоретичний розгляд взаємозв'язку харчування та життєдіяльності організму.

Сучасні наукові теорії харчування розробляють численні науковці: вітчизняні (М. П. Гуліч, О. М. Григоренко, А. Ф. Доронін, А. І. Жаринов, Л. В. Капрельянц, А. Г. Кльонова, А. А. Покровський, В. І. Смоляр, А. М. Угольов, Л. Ф. Щелкунов) і закордонні (Д. С. Джарвіс, К. Монастирський, А. Робертсон, Г. Шелтон).

Періодичні зміни в теорії та концепціях харчування зумовлюють їх всебічний аналіз та порівняння з метою вдосконалення харчування різних категорій населення. Тривале історичне пристосування організму до певного виду їжі формує тип і традиції харчування.

В останні десятиліття з'явилося багато нових теорій харчування, що не відповідають традиціям харчування з глибоким історичним корінням, але у кожній з них є кілька раціональних ідей. Отже, для повного розуміння значення та цінностей будь-якої методики харчування важливо знати переваги та недоліки цих теорій.

Мета статті – вивчити та узагальнити стан і складові впливу збалансованого харчування на здоров'я та розумову діяльність студентів.

Виклад основного матеріалу. Зв'язок інтелекту та якості харчування доведений у працях вчених Айзенка і Шоенталера (Eysenck, Schoenthaler, 1997), які вивчали вплив вітамінів і мінералів на коефіцієнт інтелекту. Ці автори відзначають, що в будь-якому з відомих досліджень спостерігався приріст невербального інтелекту при нормалізації рівня вітамінів і мінералів у їжі дітей та підлітків. Практично, немає такого вітаміну, який би не впливав на пам'ять, швидкість реакції і багато інших характеристик. Наприклад,

залізо, цинк, а також вітаміни групи В значною мірою покращують пам'ять, а їхня нестача у раціоні – істотно погіршує. Для отримання цих мікроелементів і вітамінів слід споживати стручкові, хліб, морепродукти, зелені овочі, квасолу, сухофрукти, молоко, вироби з борошна, крупи. Кальцій і магній відповідають за діяльність нервової системи, а оскільки мозок складається з нервових клітин, то передача імпульсів між ними має найважливіше значення для мозкової діяльності в цілому. Ці мікроелементи містяться в молочних продуктах, бананах, арахісі, апельсинах, пророщеній пшениці і куразі. Тому не слід вживати штучні вітаміни, що продаються в аптеці. Найкращими є ті, які містяться у натуральних продуктах, тим більше, що всі перераховані вище продукти не є дефіцитом. Особливо це є актуальним для студентської молоді. Кому, як не їй, відомий «мозковий штурм» під час сесії?

Але під час підготовки до іспитів студенти часто забувають про збалансоване харчування. Природно, набагато легше з'їсти готову піцу і запити її пляшкою «коли», а не возитися годинами на кухні [5].

Як же потрібно харчуватися, щоб «сіра речовина» не підвела в найвідповідальніший момент? Виявляється, дієтично правильна, а найголовніше – здорова їжа, є важливою ланкою в процесі підготовки до сесії, відзначає Medicinform. Поставляючи мозку правильну «їжу для роздумів», студент отримує взамін продуктивне засвоєння знань.

Для повноцінного функціонування мозку необхідні певні живильні речовини. Чим краще «паливо» отримає наш мозок, тим краще він працює. Щоб мозок не працював цілодобово на травлення, а виконував правильну роботу, необхідно харчуватися калорійно, але легкою їжею. По можливості, слід виключити з меню цукор, оскільки він миттєво потрапляє в кров, і вже через хвилину голова стає ясною. Але це лише короткочасний ефект. Проти швидкого підвищення рівня цукру в крові організм викидає «пожирача цукру» - інсулін (гормон підшлункової залози), і вже за декілька хвилин рівень цукру падає. В результаті є можливим помітне зниження розумової працездатності. В Інституті екологіє і токсикології імені Л. І. Медведя провели дослідження, аби подивитися, як дитячий організм реагує на кондитерські вироби. Роздавали школярам солодощі перед контрольними, потім брали аналіз крові, коректурні проби на визначення розумової активності і дійшли до висновку, що діти, які отримували цукерки на початку роботи, працювали краще, але по завершенню роботи їхня розумова активність знижувалася. Тому більш корисною є своєчасна помірна трапеза, що містить хліб, горіхи, рис, мюслі або боби. У них містяться комплексні з'єднання цукру, так звані полісахариди. Вони звільняються повільніше, лише хвилин за п'ятнадцять рівень цукру поступово підвищується, і людина відчуває себе бадьорою. У процесі розумової роботи набагато краще підкріпитися булочкою або крекером, ніж цукеркою [1, 4].

Так, досліді канадських учених показали: тварини, які вирости на багатому жирами раціоні, були не здатні навчитися вирішенню завдань, з якими легко справлялися їхні енергійні ровесники. Ця закономірність справедлива і для людини, причому як у довготривалому, так і в короткочасному плані. Тому їжа студента повинна містити хоч трохи білка рослинного походження, тож фахівці радять до хліба, макаронів та каш додавати порцію молочних продуктів, гороху, квасолі.

А щоб ніщо не блокувало процеси, які відбуваються в мозку, необхідні мінерали та вітаміни. Чим важча розумова робота передбачається, тим більша потреба організму в цих речовинах. Так, залізо (Fe) необхідне нам для збереження фізичної та розумової енергії. До продуктів, що містять залізо, відносяться зернові культури, шпинат та яблука. Їжа, що містить вітаміни групи В, міститься в продуктах із цільного зерна, яйцях, горіхах, рибі, сої.

Добавки з вітаміном С – не їжа. Добавки – це, звичайно, добре, але звичайна їжа – це набагато краще. Наприклад, апельсин містить не лише вітамін С, але й клітковину, фітохімікалії, бета-каротин та інші мінеральні речовини. Цього не замінить жодна пігулка. Коли студенти готуються до екзамену, то обов'язково повинні робити перерву, під час якої споживати яблуко, банани, моркву або курагу. Крім того, однією з важливих умов є правильний режим збалансованого харчування. Робота головного мозку підтримується за

рахунок його кровообігу. Процес травлення також вимагає кровопостачання, тому активне переварювання великої кількості їжі викликає приплив крові до травної системи і, відповідно, відтік її від голови. Наслідки банального переїдання можна спостерігати в повсякденному житті: після рясної трапези розумова діяльність сповільнюється, настає розслаблення. Від людини, яка ситно поїла, не доводиться чекати творчих рішень і оригінальних знахідок. Тому для підтримки розумової активності бажано дозувати навантаження на травну систему. Але у багатьох студентів режим харчування організований так, що більшу частину своєї добової норми харчування вони споживають за один раз [2; 10].

Особливості праці студентів потрібно враховувати при складанні харчового раціону. Енергетична цінність раціону не повинна перевищувати енерговитрат організму. Зайві 837 кДж (200 ккал), які щоденно надходять з їжею, призводять до накопичення 20-22 г резервного жиру за день, або 4-5 кг – за рік.

Харчування студентів, які багато працюють розумово, повинне бути повноцінним, збалансованим, різноманітним. Вміст білків повинен бути достатньо високим, у середньому 110-115 г на добу, з них не менше 50% тваринного походження, та забезпечувати 13% загальної добової енергоцінності їжі [4].

Амінокислотний склад білків повинен бути збалансованим, особливо за метіоніном, цистином, триптофаном, лізином. Велике значення в харчуванні мають ліпотропні та антисклеротичні речовини: метіонін, токоферолі, фолієва кислота, холін, інозит. До раціону краще включати м'ясо нежирних сортів, особливо куряче, сири, рибу, молочні продукти.

Студентам, які багато часу присвячують розумовій праці, слід обмежити вживання жиру, особливо тваринного, надлишок якого сприяє розвитку раннього атеросклерозу. Усього на добу рекомендується вживати 80-90 г жиру, з них 25 % тваринного (в тому числі вершкове масло), 25% рослинного, 50% маргарину, кулінарного жиру та жиру, що міститься в самих продуктах. При цьому в організм надходять антисклеротичні речовини, поліненасичені жирні кислоти, токоферолі, фосфоліпіди, що поліпшують обмін холестерину. Енергоцінність жирової частини раціону не повинна перевищувати 33% його загальної енергоцінності.

Вуглеводи в харчуванні мають становити 300-350 г. Слід обмежити вживання рафінованих вуглеводів – цукру, харчових продуктів, у яких міститься багато цукру, виробів із пшеничного борошна вищих сортів. Із вуглеводів частка цукру повинна становити 10%, решта – крупи, хліб, картопля, овочі, фрукти. Вживання більше 50 г цукру за добу без активної фізичної діяльності веде до збільшення маси тіла та ожиріння.

Нервове та емоційне напруження супроводжується посиленням використанням організмом вітамінів. Тому в раціоні повинні бути продукти, багаті на вітаміни С, В1, В2, В6, РР, які беруть участь в окисно-відновних реакціях, і вітаміни з ліпотропною та антисклеротичною дією: Е, В12, фолієва кислота.

Важливе значення в забезпеченні біологічної цінності харчового раціону людей розумової праці має споживання достатньої кількості овочів, фруктів та ягід. Вони містять велику кількість вітамінів, мінеральних речовин, пектину, харчових волокон. Обов'язково потрібно вживати кисломолочні продукти: кефір, простоквашу, пахту, вершки 10% жирності. Особа, схильна до ожиріння, рекомендується вживати морські продукти – кальмарів, морську капусту, які за харчовою цінністю близькі до молока та яєць і вмщують йод, цінні амінокислоти, але бідні на вуглеводи. Обов'язково в раціоні має бути житній хліб, оскільки в ньому є багато клітковини, що посилює перистальтику кишків.

Режим харчування людей розумової праці повинен передбачати не менш як чотириразове приймання їжі. Розподіл за енергетичною цінністю може бути таким: сніданок (вдома) – 25% добової енергоцінності, обід (в установі) – 35%, полудник (вдома) – 15%, вечеря – за 3 год. до сну – 25%. Сніданок повинен бути ситним, вечеря – низької енергоцінності. Можливий другий варіант режиму харчування: сніданок – 30%, обід – 35% (у навчальному закладі), полудник – після навчання, вдома – 30%, перед сном – 5%.

Рекомендується також п'ятиразове харчування: перший сніданок – 20%, другий – 15%, обід – 35%, полудник 10%, вечеря – 20%. При всіх режимах потрібно обідати о 14-15 год. і основну частину добової кількості їжі споживати не пізніше 18 години [4; 8].

Висновки. Фактичне харчування більшості студентів полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Вирішити проблему збалансованого харчування студентів у Полтавських ВНЗ з урахуванням сучасних досягнень нутріціології можливо тільки за умови вдосконалення державної політики у соціально-економічній сфері і об'єднанні зусиль виробників харчових продуктів, працівників торгівлі, освіти, засобів масової інформації для покращення рівня здоров'я та розумової діяльності студентської молоді. Збалансованість харчування передбачає збалансованість між собою різних поживних речовин, наприклад, пропорційність між трьома важливими енергоносіями (цукор, жир, білок). А всередині білка повинен бути баланс між необхідними амінокислотами; баланс між насиченими і ненасиченими жирними кислотами; баланс між вуглеводами та харчовими волокнами; баланс між продуктами тваринного і рослинного походження і т.д. Крім того, збалансоване харчування має підкріплюватися ще й фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Бурлаку Н.І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп. – Київ: НТУУ «КПІ», 2010. – С. 150-151.
2. Гончаренко М. С. Основы валеологического питания / М. С. Гончаренко. – Х: ООО «Издательство Бурун Книга», 2006. – 368 с.
3. Горохова В. А. Лікувально-збалансоване харчування – шлях до здоров'я і довголіття / В. А. Горохова, С.М. Горохова. – М.: Здоров'я, 2006. – 350 с.
4. Гриньова М. В. . Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» / М. В. Гриньова, Н. О. Коновал – Полтава, 2013. – 38 с.
5. Гриньова М. В. Організація збалансованого харчування для активізації розумової діяльності студентської молоді / М. В. Гриньова, Н. О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Педагогічна майстерність: «Навчально-методичне забезпечення теорії і технології професійного розвитку вчителя (до 95-річчя від дня народження В. О. Сухомлинського)» (м. Полтава, 26 вересня 2013 р.).
6. Екотрофологія. Основи екологічного безпечного харчування. Навчальний посібник / Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О. та ін. / За наук. ред. Т. М. Димань. – К.: Лібра, 2006. – 304 с.
7. Закревський В. В. Безпека харчових продуктів і біологічно активних добавок до їжі. Практичне керівництво. – СПб.: Гіорд, 2004. – 280 с.
8. Коновал Н. О. Розробки рекомендацій щодо організації збалансованого харчування студентської молоді // Матеріали Всеукраїнського семінару з міжнародною участю «Підготовка майбутніх керівників навчальних закладів до інноваційного управління. Наукова мобільність у програмі «Горизонт 2020»(дії Марії Склодовської-Кюрі)» (м. Полтава, 8 жовтня 2013 р.) / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової — Київ-Полтава, 2013. – 135 с.
9. Смоляр В. І. Формування нової концепції харчування / В. І. Смоляр // Проблеми харчування, 2004. – №3. – С. 8-13.
10. Столмакова Г. І. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І. О. Мартинюка. – Львів: Світ, 1991. – 200 с.

Стаття надійшла до редакції 23.02.2014.

Гринева М.

Коновал Н.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье раскрываются сущность и содержание понятия «сбалансированное питание» и рассмотрены пути влияния сбалансированного питания на умственные способности и физическое состояние студенческой молодежи, выясняется вопрос и рассматривается проблематика сбалансированного питания студентов в Полтавских высших учебных заведениях с учетом современных достижений нутрициологии.

Ключевые слова: питание, пища, здоровье, здоровый образ жизни, сбалансированное питание, умственная деятельность.

Grineva M.

Konoval N.

Poltava state pedagogical University named V. G. Korolenko, Ukraine

THE IMPACT OF BALANCED NUTRITION ON THE MENTAL ACTIVITY OF THE STUDENT YOUTH

The article reveals the essence and content of the concept of a «balanced diet», and consider ways of influence of balanced nutrition on mental capacity and physical condition of students, it turns out the question and discusses the problems of the balanced nutrition of students in Poltava high educational institutions with modern achievements nutritional.

Keywords: *nutrition, food, health, healthy lifestyle, balanced diet, mental activity.*